

Danuta Umiastowska
(Uniwersytet Szczeciński)

Ruch jako sposób na przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym

1. Wprowadzenie

Coraz liczniej odnotowywane zjawiska agresji i przemocy w życiu codziennym spowodowały, że problem ten zaczyna częściej pojawiać się w literaturze pedagogicznej, psychologicznej i medycznej. Ze zjawiskiem agresji spotykamy się w różnych sytuacjach i dotyczy ono osób w każdym wieku – od dziecięcego do późnej starości.

Na skutek zmian zachodzących w naszym sposobie myślenia, zróżnicowanych reakcji organizmu na bodźce zewnętrzne czy bezpośredniego oddziaływania osób powstają zachowania przewidywalne i nieprzewidywalne. Dobry wychowawca, nauczyciel i trener powinni być przygotowani na właściwą reakcję, która pozwoli podjąć trafną decyzję o sposobie postępowania.

Wśród pojawiających się teorii agresji należy zwrócić uwagę na następujące:

- koncepcję „szlachetnego dzikusa” Jeana Jacquesa Rousseau – ludzie z natury są łagodni i szlachetni, a agresja jest wynikiem rozwoju cywilizacji¹;

- „teorię hydrauliczną” Zygmunta Freuda – uważał, agresywna energia musi być w jakiś sposób wyładowana, bowiem w przeciwnym wypadku zachowuje się jak woda w zbiorniku, która wylewa i niesie zniszczenie²;

- teorię frustracji-agresji – początkowo podawała zewnętrzne przyczyny agresywnego zachowania (sytuacje frustracyjne), następnie zaś została zmodyfikowana przez Leonarda Berkowitza, który uważał,

¹ E. Aronson, *Człowiek – istota społeczna*, Zys i S-ka, Poznań 1997.

² J. L. Herman, *Przemoc, uraz psychiczny i powrót do równowagi*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.

iż agresja zależy od osobowości człowieka, wewnętrznej gotowości i bodźców zewnętrznych (osoby łagodne potrzebują bardzo silnego bodźca, a osoby impulsywne – niewielkiego)³;

– teorię wpływu mediów na zachowania agresywne – składa się z dwóch nurtów: pierwszego, zgodnie z którym przemoc pokazywana w mediach obniża poziom agresji u młodzieży, i drugiego, o charakterze przeciwnym, głoszącego, że oglądanie przemocy wpływa na wzrost takich zachowań w życiu codziennym⁴.

Jadwiga Lipińska sądzi, że szeroko rozumiana aktywność sportowo-rekreacyjna może spełniać funkcje terapeutyczne i lecznicze poprzez rozładowanie napięcia i nagromadzonej energii⁵. Robert Poklek, prowadząc badania wśród 254 młodocianych skazanych, wykazał, iż osoby nieaktywne fizycznie mają wyższy poziom nasilenia syndromu agresji w porównaniu ze ruchowo aktywnymi. Najniższy poziom wskaźnika wśród wszystkich badanych grup odnotowano w grupie podejmującej sporty zespołowe, następnie sporty walki, a na ostatnim miejscu – sporty siłowe⁶. Podobne spostrzeżenia opisał Piotr Łapiński, który badał wpływ aktywności fizycznej na zachowanie 606 młodocianych osadzonych. U osób aktywnych fizycznie zauważył obniżenie poziomu agresji w stosunku do współwięźniów i personelu, mniejszy odsetek samouszkodzeń ciała i prób samobójczych⁷. Efektem wspólnego wykonywania ćwiczeń jest zawiązanie się grupy, zmniejszenie się dystansu psychologicznego między jej członkami i zwiększenie spójności grupowej⁸. Stanisław Lipiński opisuje korzystny wpływ ćwiczeń siłowych na obniżenie wydzielania hormonów stresu – ACTH i kortyzolu, co powoduje kanalizowanie agresywnych zachowań⁹.

Celem przedstawionych rozważań jest próba pokazania, jak przez podejmowanie ruchu można przeciwdziałać zachowaniom agresywnym.

³ G. D. Bishop, *Psychologia zdrowia*, Wyd. Astrum, Wrocław 2000.

⁴ M. Filipiak, *Homo communicans*, Wyd. Naukowe Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2004.

⁵ J. Lipińska, *Przemoc i agresja w społeczności uczniów w okresie dorastania*, „Nowa Szkoła” 2000, nr 1, 35–38.

⁶ R. Poklek, *Wpływ aktywności fizycznej na poziom agresji młodocianych przestępców*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji w Poznaniu” 2006, nr 2, s. 234–243.

⁷ P. Łapiński, *Aktywność fizyczna w resocjalizacji więźniów młodocianych w warunkach zakładu karnego*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji w Poznaniu” 2006, nr 2, s. 252–260.

⁸ M. Krawczyński, *Spójność grupowa a dojrzałość społeczna. Studia z psychologii sportu*, Akademia Wychowania Fizycznego, Gdańsk 1995.

⁹ S. Lipiński, *Nasilenie skłonności agresywnych u osób resocjalizowanych i jego korelaty osobowościowe*, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2002.

2. Teoretyczne podstawy zachowań agresywnych

Słowo „agresja” pochodzi od łacińskiego słowa *aggressio* i oznacza: „zaczepiać, napadać”. Zdaniem Jenő Ranschburga: „Agresją nazywamy każde działanie – w formie otwartej lub symbolicznej – mające na celu wyrządzenie komuś lub czemuś szkody, straty lub bólu”¹⁰. „Agresywność jest podstawową skłonnością, dzięki której istota żywa może zaspokoić swoje potrzeby witalne, w tym głównie żywieniowe i seksualne”¹¹. Waldemar Bańka traktuje agresję jako: „ukierunkowane działanie zmierzające do spowodowania urazu psychicznego lub szkody fizycznej [...]. Za zachowanie agresywne można uznać tylko takie, które wywołane jest zamiarem zadania szkody, krzywdy, bólu, cierpienia”¹². Wieloaspektowość teorii powstawania agresji spowodowała, że trudno jest jednoznacznie wskazać definicję akceptowaną przez różnych badaczy. W literaturze przedmiotu można znaleźć klasyczną definicję agresji, zaproponowaną przez Dawida Bussa i opisaną jako „reakcję dostarczającą szkodliwych bodźców innemu organizmowi. Zachowanie danej osoby, aby można było uznać za agresję, musi być podjęte z zamiarem wywołania negatywnych konsekwencji u obiektu”¹³.

Postawy agresywne można definiować za pomocą różnych kryteriów. Zaliczamy do nich:

- moralną treść zachowania (*agresja niszcząca* występująca przeciwko grupie; *agresja prospołeczna* służąca interesowi grupy),
- rozróżnienie, jakiemu celowi służy (*agresja instrumentalna* pozwalająca zrealizować określony cel; *agresja afektywna*, w której pobudką nie jest odniesienie korzyści, lecz wyrządzenie komuś przykrości czy sprawienie bólu),
- postawę, jaką prezentuje (*agresja obronna* polegająca na pokonaniu przeszkód umożliwiających osiągnięcie celu; *agresja atakująca*, gdzie motywem do działania jest gniew i frustracja)¹⁴.

Z punktu widzenia psychologii źródłami powstawania agresji mogą być:

- *instynkt*, który zgodnie z teorią Zygmunta Freuda przyjmuje dwie postacie: instynktu życia (Eros), którego pochodną jest miłość, oraz instynktu śmierci (Tanatos), którego pochodną jest agresja (jej bezpieczne uwalnianie jest niezwykle ważne);

¹⁰ J. Ranschburg, *Lęk, gniew, agresja*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1993, s. 93.

¹¹ E. Aronson, *Człowiek – istota społeczna...*, s. 145.

¹² W. Bańka, *Wybrane zagadnienia z psychologii społecznej*, Novum, Płock 1999, s. 79.

¹³ K. Kowalczyk *et al.*, *Teorie agresji – prawda czy mity?*, „Problemy Pielęgniarstwa” 2011, nr 19 (3), s. 396.

¹⁴ J. Ranschburg, *Lęk, gniew...*

– *reakcja na frustrację*, wywołaną brakiem zaspokojenia naszych potrzeb; pojawia się napięcie emocjonalne, którego rozładowaniem są zachowania agresywne; pojawiają się tu dwa rodzaje zachowań: typu zależnościowego (niezaradność, bezsilność, cichy płacz, skarga itp.) lub typu agresywnego (krzyk, głośny płacz, rzucanie przedmiotami, kopanie itp.);

– *nabyty popęd* – agresja rozwija się we wczesnym dzieciństwie i jest wzmocniona przez okazywane zainteresowanie i pomoc ze strony dorosłych; jest najsilniej wyuczoną reakcją na gniew;

– *wyuczony sposób postępowania*, który wiąże się ze zjawiskiem naśladowania postaw z otaczającego nas środowiska; zwolennicy tej koncepcji sugerują, że „zachowania agresywne, które nie spotykają się z karą, mają tendencję do wzmocnienia, zatem powtarzają się”¹⁵. Wiąże się to z tym, że zachowania agresywne podlegają uczeniu się – tak samo, jak inne rodzaje zachowań w procesie uczenia się. Są tak dobrze utrwalone i zautomatyzowane, że ich realizacja przebiega bez kontroli świadomości¹⁶.

Natomiast z biologicznego punktu widzenia źródłami agresji są zaburzenia neurologiczne i zaburzenia równowagi chemicznej organizmu. Dzieci bardziej ruchliwe i szybciej reagujące itp. łatwiej wytworzą wzory reakcji niż dzieci spokojniejsze. Jednak temu zjawisku przypisuje się drugorzędne znaczenie dla występowania agresywnych wzorców zachowania¹⁷. Paweł Stępień uważa, iż agresja jest uwarunkowana genetycznie i zależna od wielu genów, podobnie jak inteligencja. W przeciwieństwie do zwierząt, człowiekowi brakuje wrodzonych mechanizmów powstrzymujących agresję, a cywilizacja nie wygasza naturalnego instynktu agresji, natomiast ukierunkowała agresję przeciw „obcym”¹⁸. Agresja u małych dzieci ma charakter spontaniczny, wynikający często z ciekawości i z reguły jest pozbawiona intencji wyrządzenia krzywdy. Natomiast w wieku dorastania akty przemocy, agresji i okrucieństwa są połączone ze świadomością negatywnych skutków własnych zachowań i naganności czynu¹⁹.

¹⁵ B. Pilecka, *Agresja jako zjawisko psychologiczne*, [w:] R. Borkowski (red.), *Konflikty współczesnego świata*, Akademia Górniczo-Hutnicza im. St. Staszica w Krakowie, Kraków 2003, s. 134.

¹⁶ J. Grochulska, *Reedukacja dzieci agresywnych*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1996; B. Pilecka, *Agresja jako zjawisko...*

¹⁷ J. Kuźma, *Agresja i przemoc wśród młodzieży. Hipotetyczne przyczyny – skala zagrożenia, możliwości przeciwdziałania*, [w:] J. Kuźma, Z. Szarota (red.), *Agresja i przemoc we współczesnym świecie*, t. 1, Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Kraków 1998, s. 156–171.

¹⁸ P. Stępień, *Genetyka agresji*, Szkoła Nauk Społecznych, Instytut Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk, Warszawa 1999.

¹⁹ J. Lipińska, *Przemoc i agresja w społeczności uczniów...*, 35–38.

Przyczyną agresji może być także wpływ środowiska rodzinnego. Zdaniem Hanny Liberskiej i Mirosławy Matuszewskiej są to: nieobecność ojca lub matki, kłótnie rodziców, depresyjność, złośliwość rodziców, niekorzystne warunki ekonomiczne rodziny czy wielodzietność rodziny. Znaczącą rolę odgrywa też struktura rodziny (pełna lub niepełna), a także niewłaściwe postawy rodzicielskie (np. nadmiernie wymagające lub nadmiernie ochraniające). Inną przyczyną powstania agresji może być poczucie winy, wynikające z niemożności sprostanienia wymaganiom rodzicielskim przez dziecko²⁰. Szczególnie agresywne są dzieci mające brutalnych i agresywnych rodziców. Często nie są to wcale rodziny zaklasyfikowane jako patologiczne (np. zagrożone problemami alkoholizmu ojca, matki lub obojga rodziców, czy też rodziców niewydolnych wychowawczo), ale rodziny „na zewnątrz” powszechnie szanowane i cieszące się uznaniem w społeczności lokalnej. Ślady rodzinnej przemocy i agresji tłumaczone są upadkami, potknięciami na schodach, kolizjami na rowerze itp. Dzieci karane biciem, poszturchiwaniem, obrzucane wyzwiskami, reagują buntem, protestem, złością oraz chęcią odwetu. Agresja staje się w takim przypadku mechanizmem obronnym i zawsze wywołuje kolejną agresję. Dzieci tak traktowane w rodzinie mogą stosować taką samą przemoc wśród rówieśników.

W hierarchicznej teorii potrzeb ludzkich Abrahama Masłowa najwcześniej w ontogenezie kształtuje się *potrzeba poczucia bezpieczeństwa*. Zaspokajana jest przez kontakty z innymi ludźmi, którzy dają poczucie bezpieczeństwa lub go nie zapewniają. Od tego, w jaki sposób będzie zaspokajana ta potrzeba, zależy większość innych potrzeb. Wobec niebezpieczeństwa czujemy się bezradni i niespokojni. W piramidzie potrzeb Masłowa wymienia potrzeby niższego i wyższego rzędu, a także wskazuje na zależność, że ich zaspokojenie przestaje motywować do działania²¹.

Warto zdefiniować również pojęcie trudności wychowawczych, do nich bowiem zalicza się agresję. Zdaniem Marii Przetacznik-Gierowskiej i Ziemowita Włodarskiego: „konflikty jednostki z otoczeniem społecznym i niezgodność sposobów jej zachowania się ze zwyczajami przyjętymi w danym środowisku i z wzorcami postępowania aprobowanymi przez grupę świadczyłyby o trudnościach przystosowawczych tej jednostki”²².

²⁰ H. Liberska, M. Matuszewska, *Rodzinne uwarunkowania zachowań agresywnych u młodzieży*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 2007, t. XVIII.

²¹ A. Masłow, *Motywacja i osobowość*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2006.

²² M. Przetacznik-Gierowska, Z. Włodarski, *Psychologia wychowawcza*, t. 2, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2002, s. 241-242.

Powstawaniu zachowań agresywnych sprzyjają:

- doznanie jakiejkolwiek formy przemocy: fizycznej, psychicznej, seksualnej, opuszczenia,
- uczucie bezsilności,
- uczucie upokorzenia,
- uczucie złości lub rozpacz,
- uczucie zagrożenia,
- powiększające się poczucie samotności,
- podatność na dewiacje, uzależnienia, przestępczość.

Agresywność może przejawiać się w różnych formach:

- napastliwość fizyczna,
- napastliwość słowna, kłótnia, przekleństwa,
- nadmierny krytycyzm,
- napastliwość wyrażana krzykiem,
- tupanie nogami,
- trzaskanie drzwiami,
- niszczenie cudzej własności,
- nadmierna drażliwość, przejawiająca się porywcznością.

Zachowania agresywne różnią się ze względu na płeć. U chłopców częściej występuje agresja bezpośrednia, aktywna i jest to najczęściej walka. Chłopcy w walce identyfikują się z idolami z filmów, gier komputerowych lub książek. Agresja dziewcząt jest bardziej skrywana, ma podstępny charakter, często pośredni. Przybiera postać oskarżania, plotkowania, skarżenia na innych, dąsania się czy obrażania. Przyczyn można dopatrywać się w zazdrości, chęci zemsty, a nawet odegrania się na drugiej osobie. W efekcie osoba agresywna dąży do podporządkowania sobie innych.

Przez *bullying* definiujemy agresywne i zamierzone zachowanie, które jest powtarzane przez dłuższy czas przez jednostkę lub grupę osób wobec ofiary, która nie jest w stanie się skutecznie bronić²³. Wśród najpopularniejszych form *bullyingu* możemy wyróżnić:

- *bullying* fizyczny, w którym ofiara jest bita, popychana, szarpana, poszturchiwana itp.,
- *bullying* werbalny, oparty na szantażu, zastraszaniu, obrażaniu, wyzywaniu itp.,
- *bullying* pośredni (relacyjny), gdzie pojawia się stosowanie manipulacji społecznej jako środka, a nie otwarte atakowanie ofiary - rozpowszechnianie plotek, pomówienia, izolowanie, wykluczanie z życia grupy itp.

²³ D. Olweus, *Bullying at School: What We Know and What We Can Do Understanding Children's Worlds*, Wiley, Bergen 1993.

Dwie pierwsze formy mają charakter bezpośredni, bowiem wymagają kontaktu „twarzą w twarz” między ofiarą i sprawcą lub sprawcami²⁴.

Na kształtowanie się agresywnych postaw u młodych odbiorców mają wpływ media, takie jak film, programy telewizyjne i gry komputerowe. Na podstawie oglądanych obrazów osoba nabiera przekonania, że może być zdobywcą lub ofiarą. Utwierdza się w przekonaniu, że agresja jest jedynie skutecznym sposobem radzenia sobie z trudnościami i że z pomocą agresji można realizować swoje cele. Dojrzały widz (niekoniecznie widz dorosły), oglądając filmy w kinie lub w telewizji, odróżnia fikcję od rzeczywistości, prawdę od obrazów i faktów wymyślonych. Dzieci natomiast bardzo często zatracają granicę między tymi światami. Oglądane na ekranie drastyczne i okrutne sceny są dla nich wzorem do naśladowania agresywnych bohaterów – strzelają, kopią, biją, a nawet w ekstremalnych sytuacjach próbują sprawdzić, jak się zabija drugiego człowieka. Widz zatracza nieodwracalność urazów i śmierci. Nagrany film można cofnąć, wielokrotnie powtórzyć, w grze komputerowej można dostać „dodatkowe życie” i rozpocząć wszystko od nowa.

Rozwój technologii informacyjnych przyniósł ze sobą nową formę zachowań agresywnych, jaką jest *cyberbullying*, czyli zjawisko oczerniania, szykanowania, tyranizowania i wyszydzania w sieci. Zjawisko to po raz pierwszy odnotowano kilka lat temu w Europie Zachodniej i Stanach Zjednoczonych. Zaczyna się od złośliwych i obraźliwych SMS-ów, a potem przenosi się do e-maili, witryn internetowych, wpisów na forach dyskusyjnych, dręczenia przez komunikatory sieciowe, umieszczania w sieci zdjęć i filmów zrobionych przy użyciu telefonów komórkowych. Poczucie anonimowości, które pozornie daje Internet, sprawia, że rozmiar agresji bywa większy niż w świecie rzeczywistym. Nękanie w Internecie jest o tyle groźniejsze od tradycyjnych form, że szybko dociera do wielu osób pozostając w sieci nie do wyeliminowania²⁵.

3. Sposoby rozładowania zachowań agresywnych

Zabawy i ćwiczenia interakcyjne „wykorzystują potencjał energii drzemiący w dzieciach, czasem uznawany za negatywny i szkodliwy w warunkach domowych oraz przeszkadzający nauczycielom w realizacji zaplanowanych czynności”²⁶. Zachowania agresywne są w nich

²⁴ P. K. Smith, S. Sharp (eds), *School Bullying: Insights and Perspectives*, Routledge, London 1994.

²⁵ J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe zachowania ryzykowne młodzieży*, Impuls, Kraków 2012.

²⁶ D. Umiastowska, E. Rutkowska, *Żywe lekcje w nauczaniu zintegrowanym*, Impuls, Kraków 2003, s. 25.

wykorzystywane w pokojowych zamiarach – są jak wentyle, którymi uchodzi negatywna energia. U osób agresywnych często odnotowujemy zaburzenia świadomości swego ciała, nie potrafią one nawiązywać „pozytywnych” kontaktów fizycznych. Opisanym zabawom można przypisać określone cele, takie jak: dostrzeganie i wyrażanie agresywnych odczuć, rozpoznawanie czynników wyzwalających agresję, lepsze zrozumienie siebie i innych, zapanowanie nad agresją i złością, nawiązywanie kontaktów i pokojowe rozwiązywanie konfliktów. Gry i zabawy przeciwko agresji pozwalają zauważyć i rozpoznać przyczyny wściekłości i agresji. Dzięki nim lepiej rozumiemy reakcje własne i innych²⁷.

Dziura w murze²⁸

Dzielimy wszystkich uczestników na małe podgrupy, liczące po około pięć osób. Troje lub czworo z nich tworzy „mur”, piąte dziecko próbuje przedostać się przez przeszkodę, tj. wybić dziurę w murze. Kiedy mu się to uda, albo po upływie ustalonego wcześniej czasu, następuje zamiana ról, tak aby każde dziecko, które ma na to ochotę, miało choć raz możliwość zaatakowania muru.

Jak często atak ten zakończy się sukcesem? Co było szczególnie pomocne przy pokonywaniu muru? Jak czujemy się jako „mur”, a jak, kiedy z wysiłkiem wybijamy w nim dziurę? Czy są takie dzieci, które nawet nie próbują przedostać się na drugą stronę muru?

Atak na zamek

Dzieci tworzą „zamek”, to znaczy zamknięte koło. Jedno dziecko próbuje wydostać się z tego koła na zewnątrz albo wedrzeć się do środka. Do przeprowadzenia tej zabawy możemy podzielić grupę na dwie części, np. chłopców i dziewczynki. Dziewczynki próbują dostać się do zamku. Następnie dzieci zamieniają się rolami. Dziewczynki tworzą „zamek”, a chłopcy, nie używając przemocy, atakują go. Jak czują się dzieci w poszczególnych rolach? Czy zachowują się w różny sposób? Jeżeli tak, jak można wyjaśnić ich postępowanie? Czy rzeczywiście za każdym razem siła fizyczna była zaletą?

Start rakiety

W przewyciężaniu napięć może pomóc zabawa „Start rakiety”. Zaczyna się od tego, że dzieci bębnią palcami po blacie stołu – najpierw cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniejsze; uderzają pła-

²⁷ R. Portman, *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Jedność, Kielce 1999.

²⁸ Zabawy i ćwiczenia opracowano na podstawie: R. Portman, *Gry i zabawy...*, s. 30, 54, 71.

skimi dłońmi o stół albo klaskają, również z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie; tupią nogami, zaczynając cicho i powoli, a potem coraz głośniej i szybciej; cicho naśladują brzęczenie owadów, przechodzące aż do bardzo głośnego wrzasku. Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ramiona do góry – rakietą wystartowała. Powoli dzieci znowu siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się. Hałas przebrzmiewa, słychać już tylko cichutkie brzęczenie owadów, które stopniowo zanika, aż wszystko ucichnie – rakietą znikła za chmurami.

Nadepnąć na odcisk

Dzieci dobierają się parami i chwytają się za ręce. Pomiedzy nimi leży na podłodze kartka z gazety – „odcisk”. Każde dziecko próbuje teraz przeciągnąć swojego partnera na swoją stronę w taki sposób, aby musiał on nadepnąć na „odcisk”.

Zabawy i ćwiczenia z elementami treningu asertywności

Umiejętności, które można opanować, wykorzystując ćwiczenia zachowań asertywnych, pomagają przeciwstawiać się agresji i negatywnym wpływom otoczenia. Angażowana do udziału cała grupa uczy się osiągania kompromisu bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Każdy ma swoje prawa, które powinny być respektowane przez innych²⁹.

Podawanie przedmiotu³⁰

Uczestnicy stają w kole, zwróceniu twarzami do siebie. Prowadzący podaje jakiś przedmiot (szmaciana lalka, pudełko itp.), który uczestnicy przekazują sobie tak, jakby ten przedmiot był: bardzo ciężki, gorący, kruchy, lepki, wypełniony gazem lżejszym od powietrza itp. Prowadzący zmienia polecenia po przejściu przez ręce wszystkich uczestników. Można przyspieszać lub spowalniać wykonanie zadania.

Ile nóg ma mucha?

Uczestnicy tworzą zespoły, których liczebność odpowiada każdorazowo poleceniom prowadzącego, np.: utwórzcie grupy składające się z tylu osób:

²⁹ M. Król-Fijewska, *Trening asertywności*, Wyd. Instytutu Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1993.

³⁰ Zabawy i ćwiczenia opracowano na podstawie: M. Król-Fijewska, *Trening asertywności...*

- ile nóg ma mucha,
- ile boków ma kwadrat,
- ile jest palców u ręki,
- ile wisi lamp w naszej sali,
- iloma zmysłami posługuje się człowiek.

Zatłoczony tramwaj

Uczestnicy stają ciasno w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Osoby stojące na końcu kolejno przeciskają się między rzędami ku przodowi, jak w zatłoczonym tramwaju. Potem ustawiają się na początku szeregów, tworząc ściany tramwaju dla następnych. Zabawa trwa tak długo, aż wszyscy przejdą pomiędzy rzędami.

Tratwa ratunkowa

Uczestników dzielimy na 5-osobowe zespoły, każdy oznaczony szarfiem innego koloru. Na podłodze leżą arkusze papieru w kolorach szarfi, wielkości około 60-90 cm w ilości odpowiadającej liczbie zespołów. Wszyscy poruszają się po sali w dowolny sposób. Na sygnał prowadzącego: „Statek tonie” trzeba znaleźć swoją tratwę, na której mają się zmieścić wszyscy członkowie zespołu. Należy wytrzymać przez około 30 sekund. Prowadzący po tym czasie odwołuje alarm i powtarza zabawę.

Supły

Uczestnicy stają blisko siebie w ciasnych kołach po 8-12 osób, zamykają oczy, wyciągają do góry ręce. Każdy jedną ręką chwyta rękę innej osoby. Drugą ręką chwyta rękę kogoś innego. Na sygnał prowadzącego otwierają oczy i dzieci próbują rozwiązać supeł, nie puszczając rąk.

Baloniki

Każdy uczestnik otrzymuje balonik i gumkę mocującą. Wszyscy nadmuchują swoje baloniki i za pomocą gumki przymocowują je do kostek prawych nóg. Ustawiają się na obwodzie koła, twarzą do środka. Prowadzący informuje uczestników, że ich zadaniem jest niszczyć baloniki innych osób, pozostawiając swój nietknięty. Kiedy wszystkie baloniki już pękają, omawia się ćwiczenia z całą grupą. Zapisuje się na tablicy lub arkuszu papieru odpowiedzi na następujące pytania:

- Jak czuliście się, kiedy wasz balonik pękł?
- Co wtedy zrobiliście?
- Jak czuliście się, kiedy zniszczyliście balon należący do kogoś innego?
- Czy podobało się wam to ćwiczenie? Jeśli tak, dlaczego? Jeśli nie, dlaczego?

W odpowiedziach prowadzący wyszukuje słowa agresywne i uległe. Wyjaśnia, że podczas ćwiczenia dochodziło do konfliktów, podczas których jedni zachowywali się agresywnie, a inni ulegle. Gra miała na celu wygrywanie, dlatego byli w niej zwycięzcy i pokonani. Nauczyciel wprowadza pojęcie asertywności jako modelu postępowania w sytuacjach konfliktowych.

Rzeźba grupy

Jeden z członków grupy buduje rzeźbę grupy, mając za materiał wszystkich uczestników zabawy. Może ich układać we wszystkich pozycjach i związkach. Rzeźbiarz włącza w rzeźbę także siebie. Członkowie grupy mogą spontanicznie zmieniać swoje pozycje po zakończeniu pracy rzeźbiarza. Poszczególni członkowie mogą mówić o swoich odczuciach podczas ustawiania oraz o swojej pozycji w rzeźbie grupy.

Krzyczymy razem

Uczestnicy skupiają się blisko siebie w przysiadzie skulonym. Prowadzący zaczyna cicho mruczeć – uczestnicy mu wtórują, a następnie, powoli podnosząc głos, wstają. Na koniec wszyscy wyskakują do góry i krzyczą razem. Ćwiczenie powtarza się tak, aby wszyscy naprawdę głośno krzykali.

Zabawy i gry karambolowe

Gry i zabawy karambolowe wyzwalały u uczestników specyficzny obraz współzawodnictwa, który polega na zastosowaniu karamboli oraz wynikających z nich konsekwencji w postaci np. przyznawanych punktów. Do kategorii karamboli można zaliczyć zderzenia piłek z podłogą, ścianą, stojakiem, celem ruchomym i nieruchomym. Stosując je, kształtujemy zdolność oceny odległości i kierunku, rozwijamy mięśnie obręczy barkowej, doskonalimy koordynację wzrokowo-ruchową.

Trafna zapowiedź

Uczniowie zapowiadają, w którym sektorze wyląduje piłeczka. Celują nią w kwadrat uderzenia, tak by odbita wylądowała w zapowiedzianym sektorze, oddalonym o 5, 10, 15 metrów od uderzenia.

Piłka nożna karambolowa

Uczniowie zostają podzieleni na dwa zespoły. Kopią piłkę nożną w taki sposób, by trafiła w piłkę siatkową, przemieszczając ją jak najszybciej w kierunku przeciwległej bramki. W chwili, gdy piłka siatkowa minie linię bramki, drużyna zdobywa punkt. Zawodnikom obu drużyn nie wolno dotykać piłki siatkowej.

Szybkie i celne strzelanie

Uczniowie rzucają piłeczki tenisowe tak, aby pośrednio lub bezpośrednio trafić nimi w piłki siatkowe i wybić je z linii, na której są ułożone. Trafiona i wybita z linii piłka siatkowa zostaje usunięta z pola gry przez znajdujących się tam graczy drugiego zespołu. Po wyrzuceniu wszystkich piłeczek tenisowych gracze jak najszybciej je zbierają i ustawiają się na linii startu, a po gwizdku nauczyciela celują do pozostałych piłek. Akcję tę powtarzają do czasu wybicia wszystkich piłek siatkowych z linii. Wygrywa zespół, który w krótszym czasie wybije wszystkie piłki siatkowe z linii.

Przewracanie kręgli (pachołków)

Zawodnicy pierwszego zespołu równocześnie toczą po podłodze piłki siatkowe tak, by trafiły one i przewróciły stojące na środkowej linii kręgle (pachołki). W zajęciach ze starszymi uczniami można zmieniać piłki na cięższe (koszykowe, lekarskie o różnej wielkości). Po ustawieniu przewróconych kręgli następny zespół ze swojej linii toczy piłki, przewracając kręgle. Wygrywa zespół, którego gracze zdobędą więcej zsumowanych punktów z trzech kolejek.

4. Refleksje końcowe

Z agresji się nie „wyrasta”. Gdy nie zostanie ona dostrzeżona i rozpoznana, stanie się wzorem reakcji, a wtedy jej poziom będzie wzrastać wraz z wiekiem. Prawie pewne jest, że dzieci sprawiające kłopoty w przedszkolu, kilka lat później będą miały znacznie poważniejsze kłopoty w szkole. Jeżeli przyjmujemy założenie, że skłonność do przemocy ma swój początek w domu rodzinnym, to przedszkole, szkoła, klub sportowy będą miejscami, w których można te skłonności zmienić. Ważnym warunkiem relacji: rodzic – dziecko – przedszkole/szkoła/klub sportowy jest dobrze przebiegająca współpraca z rodzicami. Praktyka pokazuje, że placówki oświatowe jako kompetentny partner wywierają bardzo ważny wpływ na rozwój społeczny i emocjonalny dziecka, tym bardziej, że dzieciom często brakuje pozytywnych doświadczeń w kręgu rodzinnym³¹. Daniel Goleman pisze, że agresywność przekazuje się z pokolenia na pokolenie, co sprawia, iż schematy występujące w domu rodzinnym są zazwyczaj powielane we własnym dorosłym postępowaniu. Arbitralna i bezlitosna surowość, z jaką dzie-

³¹ R. Portman, *Gry i zabawy...*

ci były traktowane przez swoich rodziców, powoduje takie same reakcje w stosunku do najbliższego otoczenia³².

Reasumując – jeśli zależy nam na zmniejszeniu liczby zachowań agresywnych, musimy starać się na wszystkich etapach rozwoju człowieka eliminować zachowania wzorcowe. Ze zjawiskami przemocy i agresji można się spotkać wszędzie: na terenie przedszkola i szkoły, na ulicy, w środkach komunikacji miejskiej, na stadionie, w kinie, w mediach czy w grach komputerowych. Jak wskazują statystyki policyjne i liczne przykłady, do przemocy i agresji dochodzi przy nazbyt często biernym zachowaniu dorosłych czy rówieśników. Zdarzają się także przypadki, że rodzice i opiekunowie nie zdają sobie nawet sprawy, jakimi grami komputerowymi i stronami internetowymi interesują się ich dzieci. Zatem zwiększenie udziału ruchu w codziennym rozkładzie dnia dzieci i młodzieży może być jednym ze sposobów na obniżenie zagrożenia agresją. Umiejętne przygotowanie ucznia do podejmowania współzawodnictwa i walki sportowej ułatwia skuteczną obronę przed zachowaniami agresywnymi.

Jednocześnie próba zmiany organizacji dnia dzieci i młodzieży, zmiana proporcji czasu wolnego spędzanego sedenteryjnie przed monitorem komputera czy ekranem telewizora na czas przeznaczony na aktywność fizyczną, poświęcenie wychowankom czasu i rozmowa, a nie tylko komunikowanie się – to czynniki, bez których niwelowanie zachowań agresywnych nie jest możliwe. Zadanie nie jest łatwe, ale stwarza realne szanse na pozytywne efekty. Podejmowanie uczestnictwa w różnych formach ruchu – zarówno zorganizowanego, jak i w gronie rówieśników – pozwala na rozładowanie emocji, wyzwolenie endorfin (zwanym „hormonami szczęścia”), rozwijanie poprawnych interakcji z współwiczającymi, a przede wszystkim uczy pokory wobec własnego organizmu. Ruch ma niezastąpiony wpływ na prawidłowy rozwój fizyczny i odgrywa olbrzymią rolę w procesach socjalizacyjnych. W odniesieniu do osób przejawiających zachowania agresywne ta cecha działań ruchowych jest szczególnie warta podkreślenia.

Na podstawie teoretycznych podstaw wyjaśniających powstawanie zachowań agresywnych, wyników prowadzonych prac badawczych, długoletnich doświadczeń zawodowych autorki i obserwacji własnych, można przyjąć, iż aktywność fizyczna przyczynia się do obniżenia współczynnika agresji u ludzi w różnym wieku, ponieważ:

³² D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina, Poznań 1997.

- pozwala lepiej kontrolować reakcje na różne bodźce zewnętrzne i wewnętrzne,
- wyposaża w kompetencje panowania nad własnym ciałem,
- daje możliwość współdziałania w grupie,
- ułatwia kontakt z drugim człowiekiem,
- uczy samodzielności i troski o drugiego człowieka.